

Fasten und Wellness auf Baltrum 2019

Seminar- und Tagesablauf:

| | |
|------------------------|--|
| 07:00 Uhr | Frühtee* |
| 07:30 Uhr | Kurze Wanderung und Kneippsches Wassertreten |
| 08:00 Uhr | Körperarbeit (u.a. Nordic Walking / Aquarobic / Rückenschule) |
| 09:30 Uhr | Einstimmung in den Tag (Meditation) |
| 09:45 Uhr | Fastenfrühstück (Tee, Wasser, Zitrone, Honig)* |
| 10:00 Uhr | Befindlichkeitsrunde und Reflexionen (o Gesprächskreis) |
| 10:30 Uhr | Morgenvortrag (wechselnde Themen zum Fasten und zur Ernährung s.u.) |
| 11:00 bis 13:00 Uhr | freie Zeit |
| 13:00 Uhr | Gemüsebrühe und frisch gepresster Obst- und Gemüsesaft* |
| Pause | Zeit für den Leberwickel und für Ruhe |
| 16:00 Uhr | u.a. Ernährungsberatung, Fußreflexmassagen nach Absprache |
| 18:30 Uhr | Abendeinstimmung (Meditation) |
| 18:45 Uhr | Abendtee* |
| 19:00 Uhr | Vorträge:  |
| | 1. Sonntag: Einführung in das Fasten und Teilfasten |
| | 2. Montag: “Bewegung ist Heilsam!“ Prävention und Beispiele |
| | 3. Dienstag: “Fette, Fische und gesunde Herzen“ (Präv. Zivilisationskrankh.) |
| | 4. Mittwoch: „Ernährung zur Krebsprävention“ |
| | 5. Donnerstag: „Heilsame, schützende Ernährung für jeden Tag“ |
| | 6. Freitag: „Kostaufbau, Ernährungsplan, Rezepte“ |
| | 7. Samstag: Abschlussrunde und Reflexion |

* Vortragsinhalte am Vormittag:



- ▶ Grundlagen des Fastens und praktische Durchführung
- ▶ Stoffwechsel, Verdauung und Darmfunktionen
- ▶ Gesunde Vollwerternährung in Theorie und Praxis
- ▶ Vorträge und praktische Anweisungen zur Gewichtsreduktion
- ▶ Kritische Reflexion des eigenen Ernährungsverhaltens
- ▶ Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung und körperlichen und seelischem Wohlbefinden
- ▶ Empfehlungen zur Gesunderhaltung und zur gesunden Lebensweise
- ▶ Empfehlungen zur Krankheitsvorbeugung und Immunstärkung
- ▶ individuelle Ernährungsberatung pro Teilnehmer/innen
- ▶ Bewegung (Rückenschule, Entspannungstechniken)

*Für Menschen, die nicht fasten möchten oder können ist gibt es eine bewährte **Heilkost** oder **Teilkost**. Die Kursleitung und die ganztägige Betreuung und Beratung hat Dipl. Oecotrophologin Ulrike Voltmann. Für die tägliche Körperarbeit und dem Kneippschen Wassertreten ist eine Physiotherapeutin dabei.

Die mit  gekennzeichneten Veranstaltungen finden in der pädagogischen Verantwortung der LEB statt.

Ulrike Voltmann
Diplom Oecotrophologin, Mitglied im Verein für Ernährung und Diätetik (VFED)
 Metzger Strasse 27, 26121 Oldenburg
 Tel.: 0441/87981, E-Mail: info@ulrike-voltmann.de
 www.ulrike-voltmann.de